



## Informationen für Klienten VOR einer āyurveda Behandlung

- Möglichst keine schwere Nahrung wie Fleisch, Käse, Joghurt, gehärtete Fette etc. einnehmen oder auch zu viel Rohkost. Es reduziert den Effekt der Massage, weil die Verdauung dadurch zu stark belastet wird.
- Wenn möglich, sollte die letzte Mahlzeit 2 Stunden vor der Behandlung eingenommen worden sein.
- Kleider mitnehmen, wo Ölrückstände vertragen und nicht zu schön sind.
- Falls eine Behandlung vorgesehen ist, die Öl Rückständen in den Haaren macht, bitte Kopfbedeckung mitnehmen. Dies schützt den Kopf vor Auskühlung wie z.B. bei Wind und/oder Kälte.

## Informationen für Klienten NACH einer āyurveda Behandlung

- Genug trinken, warm bis heiss, Wasser oder Tee, damit Stoffe ausgeschieden werden können, welche in Bewegung gebracht wurden.
- Keine übermässige körperliche oder mentale/geistige Aktivität.
- Möglichst keine schwere Nahrung wie Fleisch, Käse, Joghurt, gehärtete Fette.... einnehmen oder auch zu viel Rohkost. Es reduziert den Effekt der Massage, weil die Verdauung dadurch zu stark belastet wird.
- Möglichst kein Alkohol
- Keine ungewohnten Bewegungen, nicht schwer tragen, kein Sport.

Besonders der Rücken ist nach einer Massage empfindlich, weil die Wirbel sich durch Überbelastung verschieben können.

- Die letzten Überreste des Öl's können mit einem Tuch/Papier entfernt werden vor der Dusche
- Duschen sie gerade nach dem nach Hause kommen oder in meiner Praxis und nicht kalt. Durch warmes Wasser werden die Poren geöffnet und das Öl kann noch besser wirken.
- Duschen nur mit Wasser nur Teilbereiche wie z.B. Haare (falls ölig), unter den Achseln oder Intimbereich mit Seife waschen.
- Die trockenen Haare mit verdünntem wässrigen Haarshampoo vorbehandeln, erst anschliessend mit Wasser nachwaschen. Es braucht ca. 2-3 Haarwaschdurchgänge, bis das Öl restlos entfernt ist. Vorteilhaft wäre ein Shampoo, welches natürlich Rückfettet und den Haarboden nicht austrocknet. (z.B. Amla Shampoo von der Marke Nimi, Haarpulver der Marke Eliah Sahil etc.)



## KONTRAINDIKATIONEN für eine āyurveda Öl Massage

- Offene Wunden
- Akute Infekte / Fieber, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall
- Akute Schleim Ansammlungen, übermässig speicheln und anale Sekretion
- Schwangerschaft (gibt es Spezialmassagen)
- Menstruation → regt diese noch mehr an
- Starkes akutes āma (zumindest im präventiven und therapeutischen Bereich)  
Test: nach Massage fühlt sich der Klient träge, erschöpft, schwer, unwohl
- Direkt nach den grossen pāncakarma Kur Ausleitungen
- Adipositas und Schwäche, Anorexie → zu starkes Über- oder Untergewicht, Öl kann nicht «verdaut» werden oder bei einer Trockenmassage kann es für den Herz-Kreislauf eine Überbelastung sein
- Herz- Kreislaufthematik
- Tief liegende Krampfadern mit Thrombose Gefahr, Operationen, Prothesen
- Medikamente, Drogen
- Alkoholismus
- Fusspilz

## INDIKATIONEN für eine āyurveda Öl Massage

- Trockenheit im Körper
- Menschen, die körperlich arbeiten oder viel Sport treiben
- Angst, viel denkende Tätigkeiten
- kṣaya (Gewebsverlust)
- altersbedingte Erkrankungen
- Erschöpfung
- Kinder
- neurologische Erkrankungen
- sexuelle Erschöpfung